



Découvrir la mécanique des conflits

NIVEAU

I



FORMATION
INTER/INTRA

DURÉE



1 jour

LIEU



Distanciel
ou présentiel

PUBLIC



Tout public

PRÉ-REQUIS



Aucun

TARIF



Inter : 590€ HT
Intra : sur devis

Programme

1. **Historique du Triangle Dramatique**
2. **Les trois rôles Persécuteur/Sauveur/Victime**
 - + **Exercice** : identifier les rôles
 - + **Exercice** : incarner les rôles
3. **Les 9 invitations à entrer dans le Triangle Dramatique**
 - + **Exercice** : identifier les 9 invitations
4. **Le Switch**
5. **Le Diagnostic Personnel de Résistance (DPR®) aux jeux psychologiques**
6. **Découvrir son DPR® pour obtenir une mesure de sa capacité de résistance aux relations difficiles et désagréables.**
7. **Identifier son style positif**
8. **Découvrir le triangle compassionnel et ses 3 postures**
 - + **Exercice** : pratiquer le triangle compassionnel

Objectifs



INDIVIDUEL

- + Comprendre la mécanique des conflits pour éviter d'y entrer afin de prendre soin de soi.
- + Identifier chez soi les réactions involontaires (ou volontaires), inconscientes (ou conscientes) qui parasitent la communication et le travail.
- + Pratiquer le décodage chez soi et chez les autres à la fois des rôles et des invitations à rentrer dans des jeux psychologiques.



ÉQUIPE

- + Découvrir ses compétences compassionnelles
- + Savoir utiliser les protocoles de réponse dans

Méthodes pédagogiques

- + Affichage des contenus durant la formation
- + Nombreuses mises en situation
- + Plateforme Edusign pour l'émargement et l'évaluation des sessions de formation
- + Evaluation : Quiz des acquis en fin de session.

Accessibilité et handicap

Nous vous invitons à prendre contact avec notre **réfèrent handicap Christian Villa** christian.villa@rizup.com afin d'évaluer vos besoins spécifiques.

Pour aller plus loin...

Après ce premier module de découverte, entraînez-vous à mieux gérer les futures situations conflictuelles lors de notre deuxième niveau. Vous y découvrirez vos compétences compassionnelles et l'art de la self-défense verbale grâce aux protocoles de réponse.



Découvrir



Pratiquer



Approfondir